

LEIDS-R¹

Instrucciones

A continuación se encuentra una lista de afirmaciones que, en mayor o menor grado, se pueden aplicar a Usted.

Casi todas las afirmaciones tienen que ver con sus pensamientos sobre diversos temas en ocasiones cuando se está sintiendo triste o bajo de ánimo. Esto no significa que esté en un estado de ánimo seriamente deprimido o que tenga una depresión verdadera. Lo que debe hacer es indicar el grado en el que la afirmación correspondiente se aplica a Usted cuando se siente un poco triste.

Trate de imaginarse la siguiente situación cuando esté llenando este cuestionario

Claramente este no es un día bueno, pero tampoco se siente realmente bajo de ánimo o deprimido. Quizás su estado de ánimo es una señal de que algo peor puede suceder, pero también las cosas pueden mejorar en los próximos días.

En una escala de 0 a 10 (0=nada de tristeza; 10=extremadamente triste; por encima de 6= estado de ánimo verdaderamente depresivo), escogería un 3 o 4 para describir su estado de ánimo. La escala se ve así:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada triste			algo triste			deprimi do				Muy deprimido

Por favor, trate de imaginarse en la situación anterior, por ejemplo recordando la última vez que se sintió un poco triste (puntaje 3 o 4).

(ahora tómese un tiempo para imaginarse esta situación)

¿Hasta qué punto logra imaginarse esta situación?

- Bien
- Un poco

¹ Spanish translation by Leonidas Castro-Camacho, Ph.D., from the revised version by Van der Does and Williams (2003), from the original by: Van der Does, W. (2002). Cognitive reactivity to sad mood: Structure and validity of a new measure. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 105-120.

- Nada

Ahora, continúe con la siguiente pregunta (aunque le parezca difícil imaginarse en esa situación).

	Esto se aplica a mi caso....:(Haga un círculo, por favor)				
	<i>nada</i>	<i>Un poco</i>	<i>Moder</i>	<i>Fuerte</i>	<i>Muy fuerte</i>
1. Solamente puedo pensar positivo cuando estoy en buen ánimo.	0	1	2	3	4
2. Cuando estoy de ánimo bajo , me arriesgo menos	0	1	2	3	4
3. Cuando me siento triste, paso más tiempo pensando en lo que mi estado de ánimo hace ver de mí como persona	0	1	2	3	4
4. Cuando estoy de estado de ánimo triste me siento más creativo que de costumbre	0	1	2	3	4
5. Cuando estoy de estado de ánimo bajo, con más frecuencia pierdo las esperanzas respecto de todo	0	1	2	3	4
6. Cuando estoy de estado de ánimo bajo, me mantengo más ocupado para tratar de mantener alejados los pensamientos y las imágenes	0	1	2	3	4
7. Cuando estoy triste, hago más cosas de las que más tarde me arrepiento	0	1	2	3	4
8. Cuando estoy triste, salgo y hago más actividades placenteras	0	1	2	3	4
9. Cuando me siento triste, siento como si me importara menos vivir o morir	0	1	2	3	4
10. Cuando estoy triste, trato de ayudar más a los demás	0	1	2	3	4
11. Cuando me siento triste, estoy menos dado a expresar mis desacuerdos	0	1	2	3	4

12. Cuando estoy un poco deprimido, creo que me puedo permitir cometer menos errores	0	1	2	3	4
13. Cuando me siento de ánimo bajo, con más frecuencia me siento abrumado por las cosas	0	1	2	3	4
14. Cuando estoy de estado de ánimo bajo, tiendo a tener más dificultades o conflictos	0	1	2	3	4
15. Cuando estoy de ánimo bajo, tengo una mejor intuición por lo que los demás quieren realmente decir	0	1	2	3	4
16. Cuando estoy de estado de ánimo bajo, me molesta más el perfeccionismo	0	1	2	3	4
17. Cuando me siento triste, pienso con más frecuencia que no puedo hacer feliz a nadie	0	1	2	3	4
18. Cuando me siento mal, siento más deseos de romper cosas	0	1	2	3	4
19. Trabajo más duro cuando me siento mal	0	1	2	3	4
20. Cuando estoy triste, me siento menos capaz de enfrentar las tareas e intereses diarios	0	1	2	3	4
21. En un estado de ánimo bajo, me molestan más pensamientos agresivos	0	1	2	3	4
22. Cuando me siento bajo de ánimo, es más fácil que me vuelva cínico, (burdo) o sarcástico	0	1	2	3	4
23. Cuando me siento bajo de estado de ánimo, siento más deseos de escapar de todo	0	1	2	3	4
24. Cuando estoy triste, me siento más que soy yo mismo	0	1	2	3	4
25. Cuando me siento bajo de ánimo,	0	1	2	3	4

	descuido con más frecuencia las cosas					
26.	Cuando me siento triste, hago más cosas arriesgadas	0	1	2	3	4
27.	Cuando me siento triste, tengo más problemas para concentrarme	0	1	2	3	4
28.	Cuando estoy en un estado de ánimo bajo, soy más amable que de costumbre	0	1	2	3	4
29.	Cuando me siento bajo de ánimo, exploto más fácilmente	0	1	2	3	4
30.	Cuando estoy triste, creo que más personas estarían mejor si yo estuviera muerto	0	1	2	3	4
31.	Cuando me siento bajo de ánimo, tiendo más a querer tener todo bajo control	0	1	2	3	4
32.	Cuando me siento triste, paso más tiempo pensando en las causas posibles de mi estado de ánimo	0	1	2	3	4
33.	Cuando me siento triste, pienso con más frecuencia en cómo habría podido mi vida ser diferente	0	1	2	3	4
34.	Cuando me siento triste, se me ocurren más pensamientos de muerte o de hacerme daño	0	1	2	3	4